

УДК 796.2

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА МЕСТНОСТИ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ ДЕВЯТИ – ДЕСЯТИ ЛЕТ**

*Е.М. Дульская, магистрант*

*Научный руководитель – Н.Н. Колесникова, к.п.н., доцент*

*Полесский государственный университет*

Требования, предъявляемые обществом к физической подготовленности детей, обуславливают необходимость качественного улучшению процесса физического воспитания в образовательных учреждениях, в частности учреждениях общего среднего образования. Младший школьный возраст – один из наиболее важных периодов в становлении двигательных функций ребенка, особенно его физических качеств [2]. В процессе физического воспитания следует создать такие условия, в которых физические возможности школьников раскроются полностью. Этому может способ-

ствовать оптимальный уровень двигательной активности, обеспечивающий соответствующий уровень физической подготовленности [1].

Подвижные игры относятся к тем проявлениям игровой деятельности, в которых четко выражена роль движений, влияющая на процессы роста и развития, а также позволяющая улучшить состояние здоровья детей.

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме.

Цель нашего исследования состояла в совершенствовании физического воспитания младших школьников, с учетом их возрастных особенностей, посредством применения подвижных игр на местности.

С целью оценки эффективности применения подвижных игр на местности в организованных формах физкультурной деятельности детей младшего школьного возраста был организован и проведен педагогический эксперимент.

Нами был организован кружок, в содержание занятий которого входили игры на местности и который два раза в неделю посещали школьники 9–10 лет, составившие экспериментальную (Э) группу. Контрольная (К) группа была сформирована из их сверстников с аналогичным двигательным режимом.

Подвижные игры на местности подбирались с учетом особенностей детей и способствовали, на наш взгляд, воспитанию основных физических качеств занимающихся. В течение одного занятия проводились игры с акцентом на развитие одной физической способности (таблица) способствующие поддержанию уровня развития еще одного физического качества.

Таблица – Распределение игрового материала в месячном цикле занятий кружка

День недели	Физические качества			
	Быстрота	Ловкость	Скоростно–силовые	Гибкость
1	+	♦	♦	+
2	♦	+	+	♦
3	+	♦	+	♦
4	♦	+	♦	+
5	+	♦	+	♦
6	♦	+	♦	+
7	+	♦	+	♦
8	♦	+	♦	+
+ акцентированное развитие качества			♦сопутствующее развитие качества	

Об эффективности воздействия использования подвижных игр на местности на показатели быстроты, скоростно–силовых способностей, гибкости младших школьников можно судить по результатам динамики результатов физической подготовленности испытуемых по окончании экспериментального периода. Опытно – экспериментальная работа позволила получить ряд достоверно значимых результатов.

Значительно ( $P<0,001$ ) улучшились результаты прыжков в длину с места у детей, занимавшихся в экспериментальной группе: прирост показателя составил 19.4 см, тогда как результат скоростно–силовых способностей у детей контрольной группы увеличился на 4 сантиметра ( $P>0,05$ ).

Оценивая показатели гибкости в экспериментальной группе, мы определили, что показатели увеличились ( $P<0,01$ ), прирост составил 3.8 см, в контрольной группе отмечены изменения результатов с  $3.9\pm0.43$  до  $4.3\pm0.79$  ( $P>0.05$ ).

Улучшение показателей также отмечено в контрольном упражнении челночный бег: в экспериментальной группе, время пробегания сократилось на 1.15 секунд ( $P<0,01$ ), в контрольной группе на 0,2 секунды ( $P>0,05$ ).

Итак, занятия, содержание которых составляют подвижные игры на местности, оказали эффективное воздействие на развитие быстроты, ловкости, гибкости скоростно–силовых способностей детей девяти–десяти лет.

Следовательно, этот вид физических упражнений может быть рекомендован как одно из действенных средств повышения уровня физической подготовленности младших школьников при условии их специального, тщательного подбора соответственно возрастным особенностям детей и их избирательного воздействия на определенное физическое качество.

Позитивные результаты экспериментальной работы указывают на эффективность предпринятых мер и диктуют необходимость их использования в практике работы учреждений общего среднего образования.

### **Список использованных источников**

1. Демидов, В.М. Опыт организации работ по улучшению двигательной подготовленности учеников / В.М. Демидов // Физическая культура в школе. – 2004. – № 1. – С. 31 – 37.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.